

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПОДБОР НА ЮНОШИ 11-16 Г. С НАСОЧЕНОСТ ХВЪРЛЯНЕ НА КОПИЕ

Мохамед Али Амер – докторант

POSSIBILITIES OF SELECTION OF JUNIORS 11-16 WITH „THROWING ORIENTATION“

Mohammed Ali Amer a post-graduate student

Keywords: *Javelin, selection*

Problems related to selection of perspective juniors for javelin throwing event have been analyzed in the present research. Accordingly, a part of the results achieved during three months training program with juniors 11-16, is hereby submitted. Attainments on test for physical development and physical preparation of Libyan children have been analyzed. The received data is compared with the data for Bulgarian children of the same age. The final conclusion regarding the effectiveness of the training program is based on the evaluation of achievement growing timing. Main conclusions for this stage of the research show that 3 times weekly purposeful training sessions prove that the initial position of the Libyan children is relatively lower but the timing of their growing meets the requirements and goals of the present scientific investigation.

Съвременното развитие на спорта се характеризира с по-ранното въвличане на децата в интензивна тренировъчна и състезателна дейност. Във връзка с това възниква необходимост от по-съвършена система за подбор и ориентация към определен вид спорт или спортна дисциплина. Многобройни изследвания посочват, че правилният подбор на деца за редица видове спорт е затруднен, поради невъзможността да се прогнозира много от физическите качества. V. Filipowitsch (1977) заявява, че до 10–11-годишна възраст за спортната пригодност на децата може само да се предполага. Дори детето да се откроява със спортни възможности, то е невъзможно да се прецени в кой спорт ще разкрие максимално своя талант. Изследванията, свързани с разкриването на най-характерните качества на надарени деца в различни области на човешката дейност – спорт, музика, математика, рисуване и др., показват някои общи черти на характера им. Според Bloom (1987), те са огромно трудолюбие и целеустременост, висока конкурентноспособност, бързо усвояване на полезни знания. Б. Валик (1974), В. Szabanski (1982) и др. смятат, че талантът е неспецифично явление и при подбора следва да се търсят деца с добри двигателни способности, а не родени гимнастици, спринтьори или скачачи. Джон Макс (1988), един от изтъкнатите треньори на хвърляне на копие, споделя че: „Тренировката на талантите не е голям проблем, както и определянето на тяхното развитие. Най-големият проблем възниква при първоначалното селектиране на талантите.“ Про-

цесът на селекцията Абу Алала Абдулфатех и Омар Алруби (1983), определят като: „Процедура, чрез която се избират най-добрите спортисти на определени етапи от време и въз основа на системна спортна подготовка.“

Проблемът за подбора като целенасочен педагогически процес, протича в поне 3 етапа, в които се откриват и развиват потенциалните възможности на младите спортисти. Редица изследователи препоръчват в първите тренировъчни занимания да се прилагат широк набор от упражнения за развиване на двигателните способности и на тази основа в последствие децата да се насочват към спортове, в които успехът зависи от унаследени и трудно поддаващи се на развитие качества.

Нивото на съвременните постижения в лекоатлетическите хвърляния изисква не само високо развитие на физическата пригодност, но и определени антропометрични съотношения и данни, които допълват модела на елитните хвърлячи.

Методика

В настоящето изследване, което е част от дисертационна работа по проблема за подбора на перспективни копиехвърлячи, разглеждаме състоянието на някои показатели за физическо развитие и дееспособност при ливийски деца и юноши на възраст 11–16 години.

Изследваните лица са разпределени в 3 групи: I група – 11–12; II група – 13–14 и III група – 15–16-годишни – общо 52.

Взети са изходни данни – през м.септември 2003 г. и след 3-месечни тренировки 3 пъти седмично отново са измерени. Характерът и съдържанието на тренировъчните програми е съобразен с възрастта на занимаващите се и се основава на единната програма на БФАА за предварителна и начална спортна подготовка по лека атлетика.

Анализ на резултатите

В **табл.1** са поместени измерените стойности по отделните тестове, които в анализа ще бъдат сравнявани с тези от предложените в единната програма, както и групи известни от литературата източници.

По отношение на антропометричните данни – ръст, тегло, разтег на ръцете, можем да приемем, че нашите изследвани лица притежават добри изходни данни за съответната възраст. Според А. Комарова, при 12–13-годишни юноши ръстът е средно 154,6 см, а размахът на ръцете 160,5 см, при 13–14-годишните, съответно 157 см и 165 см размах, а при 15–16-годишните стойностите са 167,5 см и 181 см размах. Вижда се, че нашите данни са малко по-

високи, което е добра предпоставка за подбора. Що се отнася до теглото, то можем да оценим I група като с относително по-неблагоприятен ръстово-теглови индекс. Така например при нея на 1 см се пада по 368 грама, а при II и III група съответно 333 и 337 г/см. Възможно е това да се дължи на едно по-ранно навлизане в пубертета, който за либийските деца настъпва преди европейските, но при всички случаи стойностите са съответстващи за възрастта. Според Harlicek (1972), при 11–12-годишните резултатите в леката атлетика зависят еднакво от ръста и теглото, докато при 13–15-годишните теглото е решаващо.

Данните за нивото на физическата годност показват (**табл. 1**):

За *бързината* – логично най-бързи са децата от III група, установено в началото на експеримента, но 3-месечният период за тренировки е допринесъл за по-съществени подобрения във II група, които се изравняват с тези от III група – 4,75 сек на 30 м летящ старт.

Добре е повлияна *гъвкавостта*, с най-висок темп в I група. *Силата* на коремните мускули в началото

е най-добре развите при децата от II група, но след тренировките възможностите на изследваните са почти изравнени.

Силата на ръцете най-общо или силовата издръжливост има възходяща динамика на развитие. Децата от II група, които са най-леки, загържат във вис на свити ръце доста по-продължително време от останалите две групи. Подобно е положението и при упражнението клякане с щанга, където данните от второто изследване са най-добри във II група.

Данните за *взривната сила* на голните крайници, измерена чрез скок дължина от място и троен скок, също имат възходяща динамика, но най-съществен прираст имат лицата от II група. Съпоставянето на постиженията по тези два теста със стойностите на български деца показва сериозно предимство за българските с около 20–30 см.

Таблица 1. Средни стойности на показатели за физическо развитие и годност при 11–16-годишни юноши

Групи		I група		II група		III група	
Тестове		1	2	1	2	1	2
1.	Ръст	157,4		162,5		173,17	
2.	Тегло	58,2	58,0	50,6	54,0	58,8	58,5
3.	Разтег на ръцете (см)	167	167	171	171	182	182
4.	30 м летящ старт	5,51	5,00	5,20	4,75	5,09	4,75
5.	Гъвкавост	-2,9	3,7	2,19	5,3	2,3	5,5
6.	Тилен лег – седеж	10,4	13,9	11,8	14,1	10,9	14,3
7.	Опори	6,62	10,75	7,72	14,0	8,7	14,88
8.	Задържане във вис	8,75	20,8	10,4	34,9	13,0	29,5
9.	Ръчна динамометрия – дясна ръка	28,1	33,5	30,7	35,1	31,0	36,4
10.	Ръчна динамометрия – лява ръка	26,7	31,2	29,8	34,7	32,9	38,5
11.	Клек с щанга	22,2	29,4	29,4	38,1	27,1	35,7
12.	Скок дължина от място	137,8	150,6	152,5	167,6	164,4	177,4
13.	Троен скок от място	4,98	5,64	5,41	6,22	6,03	6,58
14.	Хвърляне на плътна топка с две ръце напред	4,92	5,40	4,91	6,26	6,79	7,46
15.	Хвърляне на плътна топка с две ръце назад	5,33	6,15	7,15	8,20	7,94	8,92
16.	Хвърляне на малка топка – 150 г над рамо	34,3	38,3	31,9	39,3	37,8	41,2
17.	Хвърляне на топка за тенис	35,4	40,8	35,2	45,2	39,6	44,8
18.	Теглово-ръстов индекс	368		333		337	



Още по-голямо е различието между българските и либийските геца при хвърлянето на плътна топка с две ръце напред и назад. Тук изоставането на либийските геца е много по-съществено при III група – повече от 2 метра.

Интересни са данните за хвърляне на малка плътна топка (150 г) в галечина. При I група те са по-високи с около 80 см от българските геца на 11–12 години. В следващата II група, постиженията са по-слаби с малко повече от 2 м от тези на I група,

но вече значително по-слаби от данните за българските геца. Изоставането при по-големите – 15–16 години е много сериозно – близо 10 м. Това според нас най-вероятно се дължи на различията в училищните учебни програми и в по-малка степен на физическото развитие на гецата. Установеният прираст в постиженията след 3-месечни тренировки е много добър – средно 4–8 метра, най-значим при II група. Нашето обяснение на такъв прираст се основава на предположението, че най-вероятно той се дължи на сравнително ниската изходна база, при която са започнали по-целенасочени тренировъчни въздействия.

Изводи

1. Потвърждава се благоприятното въздействие на целенасочени тренировки върху физическата дееспособност на 11–16-годишни юноши с ориентация към хвърляне на копие.

2. Съпоставянето на данни за български и либийски лица в изследвания възрастов период – 11–16 години, показва близки нива на физическото развитие и определено изоставане на либийските по отношение на физическата дееспособност. Въз основа на това може да се очаква, че при правилно провеждане на тренировъчната работа, разликата с българските геца ще бъде намалена.

3. Темповете на прираст за сравнително краткия период на въздействие (2 години) дават основание да се предполага, че и в трите групи може да се постигне значим прогрес, след което с по-голяма степен на достоверност ще може да се оцени перспективата за развитие на постиженията в дисциплината хвърляне на копие при изследваните от нас лица.

Литература

1. Петкова, Л., М. Квартирникова. Тестове за оценяване на физическата дееспособност. МФ, С., 1985.
2. Зелченко, В. Б. и кол. Лёгкая атлетика: Критерии отбора. Терра спорт, 2000.
3. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, ФиС, М., 1974.

Рецензент: доц. Апостол Славчев, доктор